

GUÍA TÚ CUERPA



} NO SON
SALUDABLES
PARA NOSOTRAS

Una opción sana, ecológica
y económica es...

LA
COPA
MENSTRUAL



es
muy fácil
de usar →

ANTES DE
USAR
SE HIERVE ①



1 MIN.

DOBLA
LA COPA



②

PARA
COLOCAR
EN EL
CANAL
VAGINAL




③



DENTRO REGRESA
A SU FORMA ORIGINAL



④

SE RECOMIENDA PASAR EL
DEDO POR ALREDEDOR PARA
CERTIFICAR QUE QUEDO BIEN
COLOCADA

OTRO MODO DE autoconocerte
y de OBSERVARTE 
es con un ESPECULO

te va a permitir ver
si tu cuello del útero
está ABIERTO 
o CERRADO 

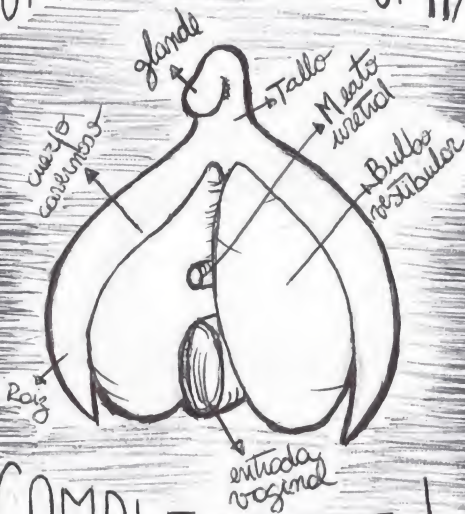
} pero...
¿para qué?!

→ DETECTAR LA OVULACIÓN
→ OBSERVAR TU FLUJO
→ DETECTAR POSIBLES
DESORDENES.

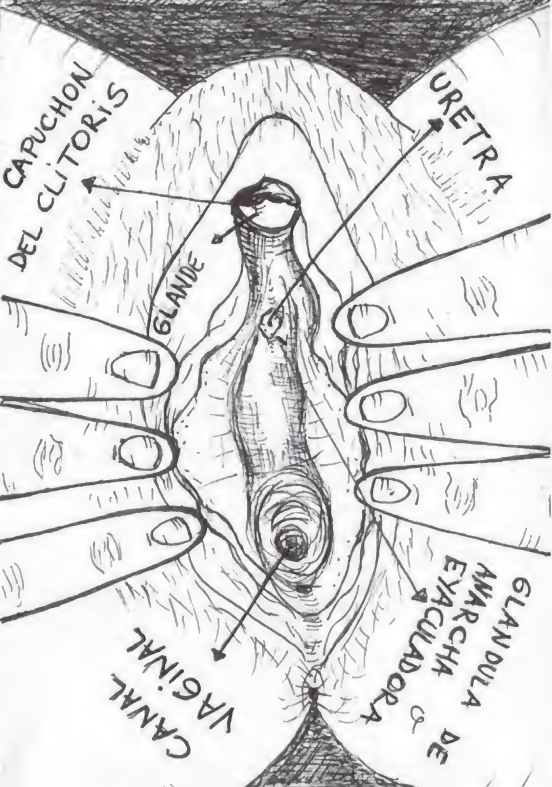
EMPODERATE

a través de la
AUTOGESTIÓN DE TU SALUD

CONOCES LA ANATOMÍA



COMPLETA DEL CLITORIS



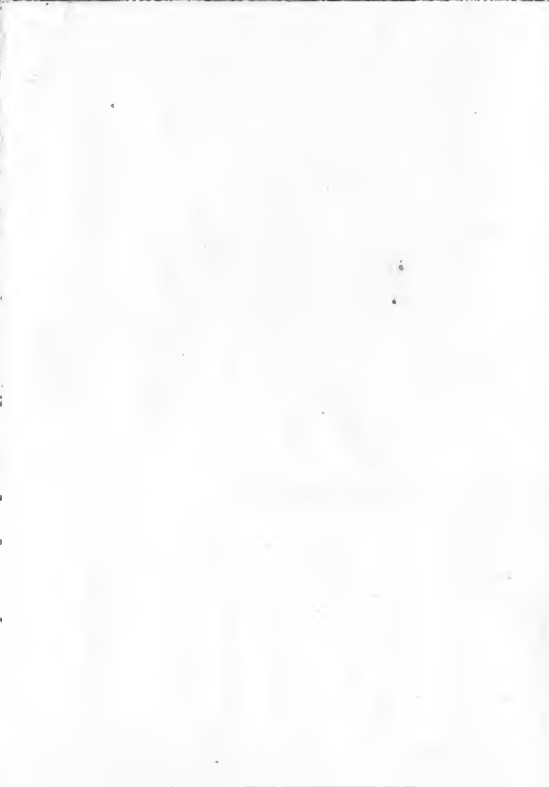
CAPUCHON
DEL CLITORIS

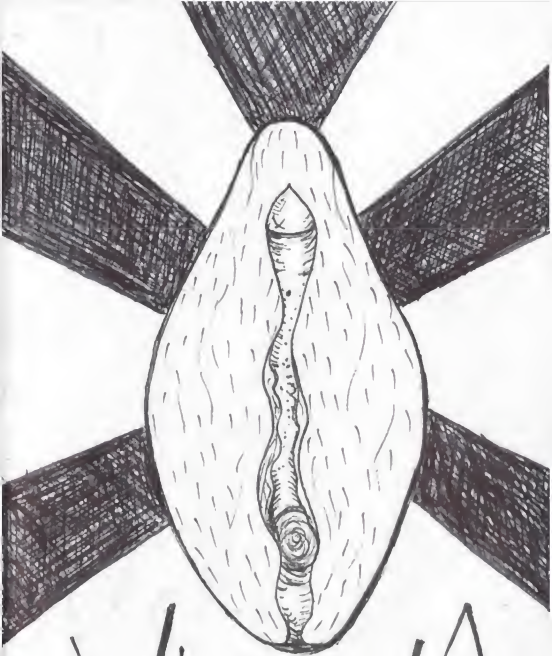
URETRA

GLANDE

CANAL
VAGINAL

GLANDULA
ANARCHA
DE
EYACULADORA





VULVA

manzanillamvr